

Hugarró

Ro in sindet



María Aldís Sverrisdóttir
Børnehave: Hulduheimar Akureyri

Åndedrætsøvelser

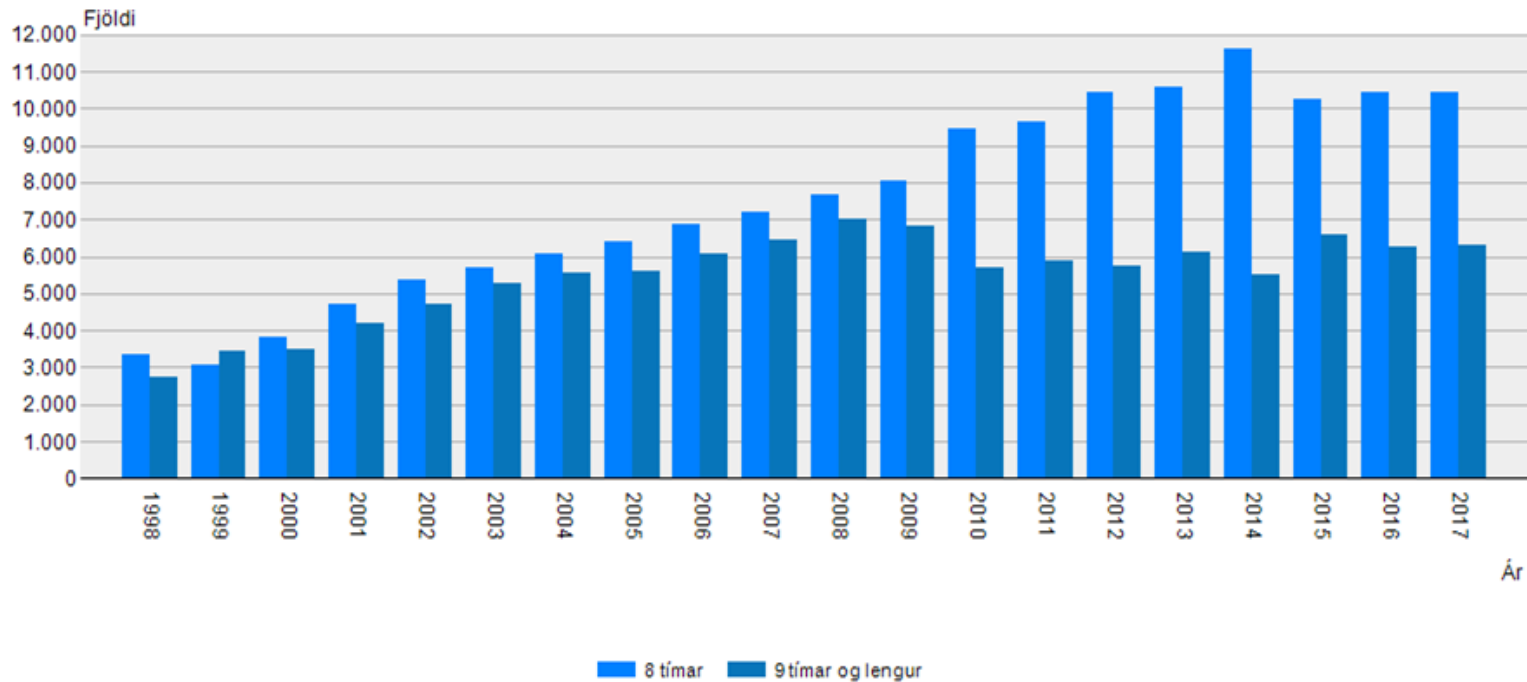


Projektet Hugarró

- Udviklingsprojekt, der startede i efteråret 2017.
- Lærergruppen var interesseret i at deltage i et udviklingsprojekt, der fokuserede på meditation, yoga, afslapning og vejrtrækningsøvelser.
- Samme efterår fik vi et kursus fra Hugarfrelsi og begyndte at forberede os.
- Projektet startede for alvor i januar 2018, da der blev foretaget visse ændringer i skoleprogrammet.
- Projektet har to gange modtaget tilskud fra den islandske folkesundhedsfond og en gang fra Norðurorku.



Udvikling af tilstedeværelsen af islandske børn i børnehaver fra 1998 - 2017



Hvilken effekt har stress på børn?



Målet med Hugarró-projektet

Hugarrós mål er:

At skabe fred og ro i skolen.

At børnene er glæd og bekymringsfri i sin ungdom.

At børnene kan være i nuet.



De Forenede Nationers konvention om barnets rettigheder

I artikel 29 i De Forenede Nationers konvention om barnets rettigheder hedder det, at uddannelse blandt andet skal fremme den personlige udvikling af børn, styrke deres mentale og fysiske kapacitet.



Artikel 31 omhandler børns ret til hvile, samt fritidsaktiviteter, der passer til deres alder og udvikling.

Hvordan kan dette relateres til børns mentale helbred?

Kilde:

<https://barnasattmali.is/barnasattmalinn/barnasattmalinnheildartexti.html>

Hvad ændrede vi i vores arbejde?

Alle børn i børnehaven ligger ned til afslapning i mindst tyve minutter efter frokost hver dag.

Børnene ligger på madrasser med tæpper ovenpå.

I starten af afslapningen starter vi med en åndedrætsøvelse, derefter læses en kort meditationshistorie og til sidst lytter vi til en dejlig musik eller en historie.



Hvad ændrede vi i vores arbejde?

Da vi havde vedtaget afslapning efter frokost, besluttede vi, at alle "spisetider" også ville begynde med åndedrætsøvelser. Både børn og lærere synes det er dejligt at træk vejret sammen før de spiser.

Det blev også antydnet, at hver gruppesession starter med en åndedrætsøvelse, meditationshistorie eller en yoga.



Hvad ændrede vi i vores arbejde?

- Reducer "skifte-tid", så børnene får mere tid til at udvikle deres leg.
- I foråret 2019 fik alle børn og lærere yogalesson fra en yogalærer.
- Personalemøder starter med en kort yogasession.



Følelsesmæssig færdighed

En af de ting, vi ønskede at gøre, var at lære børnene at kende deres egne følelser og andres.

De ældste børn i børnehaven skabte disse følelser, hvor de kan skifte mund, øjne og øjenbryn, afhængigt af hvordan de har det.



Vælg din holdning

En anden ting, som vi fandt vigtig, var at lære børnene, at de er ansvarlige for deres eget velbefindende. Derfor lægger vi et holdningskort rundt om i skolen. Når børn har en vanskelig tid med deres humør, tilbyder vi dem først en kort åndedrætsøvelse, og derefter vælger de tankegangen for dagen.



Hvad er dine styrker?

For at fremme børns selvbillede og selvtillid er det vigtigt at finde og støtte deres styrker.


Det er endnu vigtigere at børnene selv kender deres egne styrker og er stolt og glad med sig selv.

Børn og lærere i børnehaven gjorde såkaldte styrkehænder sidste vinter. Dette projekt kom meget godt ud og vil blive gentaget denne vinter.



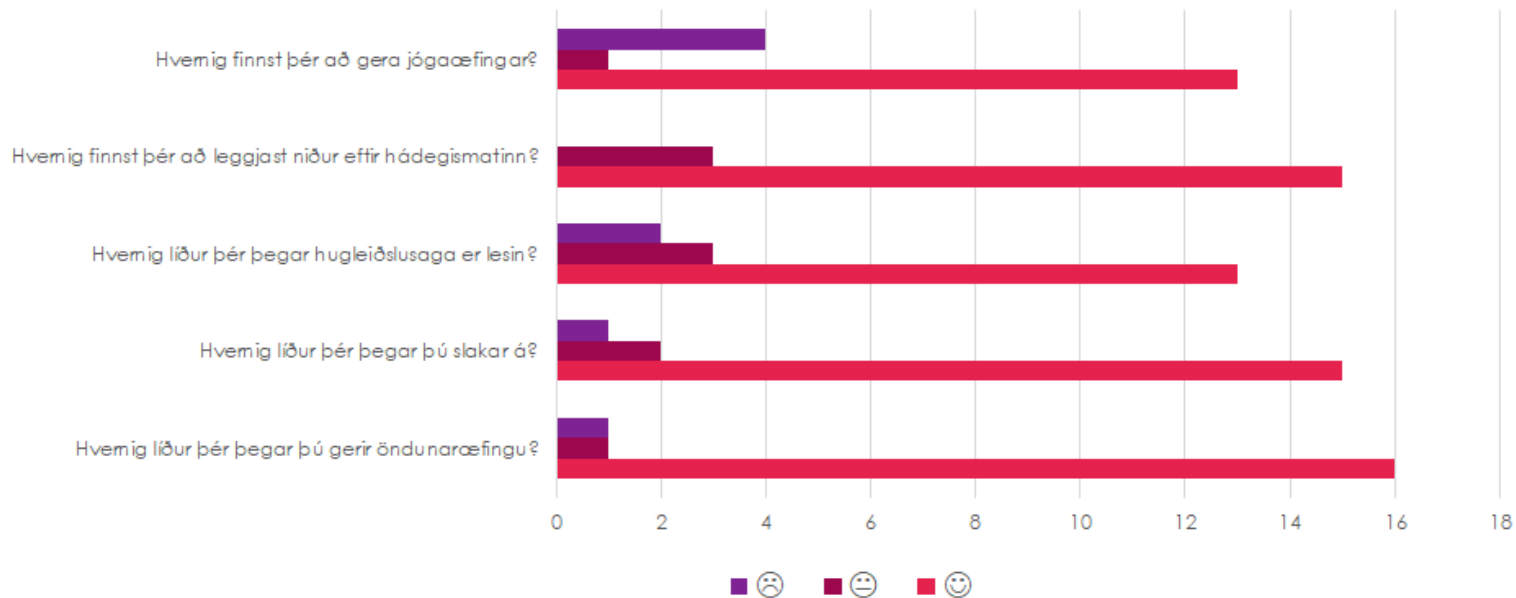
Hvad synes forældre og børn?

Sidste forår fik vi børn og deres forældre til at evaluere vores projekt. Generelt var implementeringen af Hugarró en fornøjelse, og forældrene opfordrede os til at fortsætte dette arbejde. Evalueringen fandt sted på to måder:

- Forældre besvarede et spørgeskema, de modtog via e-mail.
 - De ældste børn i børnehaven besvarede et spørgeskema ved hjælp af en smiley for at beskrive deres oplevelse.
- 

Resultater af undersøgelsen blandt de ældste børn

Könnun meðal elstu barna



Næste op ...

1. Meditations historie
2. Gruppearbejde
 - a. Yoga leg
 - b. Hænder på styrke
 - c. Diskussion af, hvordan vi kan forbedre børns mentale sundhed

Takk for mig

